

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СШ № 19

А.В. Чернышова

« 7 »

04

20 24 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "КШП-1"

Л.Г. Оганесова

2024 г.



**Двухнедельное меню основного (организованного) горячего питания (обед, полдник)
для льготной категории обучающихся 1-4 классов (2 смена) общеобразовательных школ
на весенний период 2024г.
стоимостью 398-00руб.**

№	Наименование блюда	СРБ и КИ	Выход, г	Пищевые вещества, г			Энерг. цен-сть, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
				Белки	Жиры	Углев.		В1,мг	В2,мг	С,мг	А,рет. экв.	Д,мкг	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	К,мг	У,мкг	Se, мкг	F,мг
1 неделя																				
1 день																				
Обед																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	0,01	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	117,60	1,20	0,00	4,2
2	Щи из свежей капусты с картофелем и болгарским перцем	124 (21)	200	1,211	2,733	6,437	55	0,04	0,04	13,84	9,61	0,04	24,93	32,87	14,56	0,55	247,66	16,64	0,24	16,0
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	6,76	40,23	4,88	0,60	65,05	53,54	0,00	13,1
4	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,7
5	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,5
6	Котлеты, биточки, шницели рубленные	416 (25)	90	11,280	12,267	11,845	203	0,13	0,09	0,36	0,00	0,00	43,77	152,90	25,81	2,39	206,46	83,36	2,39	36,2
7	Макаронные изделия отварные	516 (21)	150	4,483	3,696	31,295	176	0,07	0,02	0,00	12,60	0,06	20,54	82,78	23,97	0,78	98,55	88,79	0,05	10,4
8	Соус "Солнечный"	(25)	30	0,209	0,830	1,409	14	0,00	0,01	0,14	3,27	0,02	3,26	4,92	2,35	0,07	12,78	10,71	0,11	3,3
9	Напиток "Ягодный букет" *	(25)	200	0,133	0,040	11,981	49	0,00	0,00	5,60	0,00	0,00	7,00	4,84	4,14	0,26	35,18	0,23	0,06	1,8
10	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,0
11	Печенье	(12)	25	1,225	5,899	15,224	119	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0
	Итого за обед:		838	24,703	29,721	101,673	773	0,45	0,24	27,16	28,48	0,12	175,02	437,99	115,41	6,52	912,14	254,93	2,96	86,5
Полдник																				
1	Сырники из творога	294 (12)	100	14,295	9,453	19,241	219	0,04	0,21	0,19	0,04	0,17	137,35	188,51	20,40	0,58	101,11	42,98	26,10	30,8
2	Молоко сгущеное порциями	(0)	30	2,155	2,848	15,917	98	0,03	0,14	1,20	54,00	0,00	87,00	72,00	8,70	0,07	108,00	2,70	0,90	10,3
3	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	4,027	3,474	15,207	108	0,21	0,39	7,26	132,53	1,35	158,66	118,75	16,96	0,26	174,30	11,88	2,64	26,4
4	Фрукты свежие	(0)	1шт.	0,608	0,169	6,453	30	0,05	0,03	34,20	0,00	0,00	31,50	15,30	9,90	0,09	139,50	0,23	0,08	119,0

	Итого за полдник:		420	21,085	15,944	56,818	455	0,32	0,76	42,85	186,57	1,52	414,51	394,56	55,97	1,00	522,91	57,80	29,72	186,1
	Итого за день:		45,788	49,665	154,491	1260	0,78	1,01	70,00	215,05	1,64	589,53	832,55	171,38	7,52	1435,0 ₅	312,72	32,68	273,1	
	2 день																			
	Обед																			
1	Перец сладкий порциями	(12)	60	0,659	0,056	2,811	14	0,05	0,05	120,00	0,00	0,00	4,80	9,60	4,20	0,30	97,80	1,80	0,06	4,1
2	Суп картофельный с клецками	228 (1)	200	2,592	5,130	16,612	123	0,05	0,05	3,72	4,40	0,12	19,57	49,63	14,79	0,74	236,23	72,30	3,29	23,7
3	Грудки куриные отварные	(25)	20	4,263	0,521	0,000	22	0,02	0,00	0,20	0,01	0,00	5,05	35,47	4,28	0,30	77,43	22,15	4,99	28,4
4	Печень по-строгановски 70/70	431 (21)	140	15,707	13,105	9,655	219	0,24	1,83	14,77	5106,5 ₉	0,00	36,53	306,03	21,70	6,54	299,15	125,55	38,61	218,5
5	Пюре картофельное *	520 (21)	150	2,589	4,038	19,185	123	0,12	0,10	10,38	23,67	0,06	43,44	85,37	28,64	1,11	632,07	85,48	0,75	37,5
6	Напиток из цитрусовых (лимон, апельсин) с витаминизированной смесью "Витошка"	480 (25)	200	0,100	0,017	22,231	89	0,00	0,00	4,72	0,02	0,00	5,14	3,38	1,51	0,11	20,63	0,10	0,05	1,4
7	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,0
8	Булочка домашняя	769 (21)	50	3,028	5,680	28,074	176	0,03	0,01	0,00	0,02	0,02	7,92	29,35	5,22	0,43	38,42	12,14	3,75	10,0
	Итого за обед:		850	29,985	28,742	109,595	817	0,59	2,07	153,79	5134,7 ₁	0,20	146,45	566,83	94,75	10,27	1458,7 ₄	319,52	51,50	324,2
	Полдник																			
1	Пицца с колбасой,сыром и томатом	(25)	120	9,547	16,395	31,147	310	0,09	0,11	3,48	0,05	0,18	177,03	176,63	26,36	1,31	218,58	50,21	9,63	23,3
2	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком *	(25)	200	1,152	1,034	10,770	57	0,01	0,06	0,26	24,60	0,00	53,06	39,59	5,66	0,10	58,10	3,96	0,88	8,8
3	Фрукты свежие	(12)	1шт.	1,521	0,376	16,061	74	0,08	0,06	120,00	0,00	0,00	68,00	46,00	26,00	0,60	394,00	3,52	0,88	29,8
	Итого за полдник:		520	12,220	17,805	57,978	441	0,18	0,23	123,74	24,65	0,18	298,09	262,22	58,01	2,01	670,68	57,69	11,39	62,1
	Итого за день:		42,205	46,547	167,572	1258	0,78	2,30	277,53	5159,3 ₆	0,39	444,54	829,05	152,76	12,28	2129,4 ₂	377,21	62,89	386,3	
	3 день																			
	Обед																			
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	0,01	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	117,60	1,20	0,00	4,2
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	200	1,160	2,596	8,979	64	0,03	0,03	6,41	9,61	0,04	25,49	35,17	16,45	0,78	236,82	17,54	0,37	17,2
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	9,01	53,64	6,51	0,80	86,73	71,39	0,00	17,4
4	Сметана	(1)	5	0,103	0,620	0,157	7	0,00	0,00	0,01	3,00	0,00	3,87	2,65	0,39	0,01	4,81	0,39	0,02	0,7
5	Плов из говядины 50/150	443 (21)	200	14,897	17,098	34,879	353	0,20	0,12	1,40	0,02	0,00	20,51	209,24	44,57	2,56	321,87	59,63	8,75	76,6
6	Напиток из черной смородины	(25)	200	0,095	0,040	11,181	45	0,00	0,00	9,60	0,00	0,00	4,12	3,45	3,24	0,17	34,86	0,09	0,10	1,5
7	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,0
8	Булочка с шоколадной начинкой	(25)	50	3,291	8,027	28,568	200	0,02	0,03	0,01	0,03	0,12	8,43	30,29	4,49	0,43	34,80	11,05	4,29	10,3
	Итого за обед:		765	25,676	32,867	95,880	782	0,37	0,25	21,63	12,66	0,16	105,64	400,44	98,45	5,80	894,51	161,29	13,53	128,2

Полдник																				
1	Йогурт питьевой *	(0)	200	8,450	6,016	6,692	115	0,08	0,30	1,20	40,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20	280,00	0,00	0,00	0,0
2	Кекс " Песочный" (без изюма)	(0)	40	3,448	6,554	29,322	190	0,03	0,04	0,00	13,97	0,00	11,10	38,48	5,40	0,55	42,69	1,80	1,65	6,0
3	Фрукты свежие	(0)	1шт.	0,676	0,188	7,170	33	0,06	0,03	38,00	0,00	0,00	35,00	17,00	11,00	0,10	155,00	0,26	0,09	132,3
Итого за полдник:			340	12,574	12,758	43,184	338	0,17	0,37	39,20	53,97	0,00	290,10	247,48	46,40	0,85	477,69	2,06	1,74	138,3
Итого за день:				38,250	45,625	139,065	1120	0,54	0,62	60,83	66,62	0,16	395,74	647,92	144,85	6,65	1372,20	163,35	15,27	266,6
4 день																				
Обед																				
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	70	0,951	5,837	6,525	82	0,03	0,04	3,15	0,01	0,00	17,06	32,19	19,87	0,56	161,31	27,81	1,95	26,8
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	200	1,488	2,658	11,851	77	0,06	0,05	5,58	9,61	0,04	17,74	52,67	18,86	0,73	327,83	44,73	1,55	20,9
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	9,01	53,64	6,51	0,80	86,73	71,39	0,00	17,4
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,5
5	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,4
6	Фрикадельки рыбные с томатным соусом 90/55	397 (21)	145	12,124	6,079	10,583	146	0,13	0,12	3,33	18,81	6,85	49,99	146,77	28,41	1,16	316,92	109,53	25,89	230,8
7	Картофель отварной	470 (12)	150	2,416	3,645	21,330	128	0,13	0,09	12,00	12,60	0,06	17,55	77,71	30,21	1,21	708,37	41,29	0,40	39,7
8	Напиток из плодов шиповника *	705 (21)	200	0,254	0,116	14,316	59	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,88	2,96	2,96	0,55	8,30	0,18	0,00	0,1
9	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	80	4,565	6,586	38,484	231	0,04	0,07	0,06	22,12	0,34	27,53	58,16	7,92	0,70	69,67	3,83	4,44	15,2
10	Хлеб " Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,0
Итого за обед:			908	27,842	30,605	114,611	845	0,51	0,48	107,14	69,15	7,29	188,18	480,20	132,02	6,54	1755,81	299,60	34,36	353,3
Полдник																				
1	Пицца с куриной грудкой ,сыром и томатом	(25)	150	13,691	16,234	35,612	343	0,08	0,09	3,12	0,06	0,23	215,31	212,24	31,40	1,49	267,90	59,96	14,04	55,7
2	Чай с молоком натуральным 150/50/10	630 (12)	210	1,311	1,034	10,830	58	0,01	0,06	0,30	24,60	0,00	57,42	46,76	9,48	0,82	58,10	3,96	0,88	8,8
3	Фрукты свежие	(12)	1шт.	0,439	0,367	12,801	56	0,03	0,04	6,50	0,00	0,00	24,70	20,80	15,60	2,99	201,50	1,14	0,12	11,4
Итого за полдник:			490	15,441	17,635	59,243	457	0,12	0,18	9,92	24,66	0,23	297,43	279,80	56,48	5,30	527,50	65,06	15,04	76,0
Итого за день:				43,283	48,239	173,854	1303	0,63	0,66	117,06	93,81	7,51	485,61	760,00	188,50	11,84	2283,31	364,67	49,40	429,3
5 день																				
Обед																				
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	60	0,643	5,679	4,134	70	0,01	0,02	2,16	0,00	0,00	24,21	21,67	10,73	0,71	129,24	75,47	2,15	12,6
2	Суп картофельный с вермишелью	140 (21)	200	1,840	1,744	14,496	81	0,07	0,04	5,31	5,77	0,03	15,69	52,21	19,63	0,72	324,32	44,94	0,21	23,5
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	9,01	53,64	6,51	0,80	86,73	71,39	0,00	17,4
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,5

5	Гуляш из куриной грудки с черносливом 60/50	(25)	100	13,178	6,528	9,556	150	0,06	0,01	1,43	0,02	0,00	25,11	120,57	25,25	1,31	342,59	52,59	16,55	90,2
6	Каша гречневая рассыпчатая	508 (21)	150	6,969	5,040	34,484	211	0,21	0,12	0,00	12,60	0,06	20,59	182,51	121,01	4,11	219,87	80,01	3,46	14,1
7	Напиток из клубники св/м	(25)	200	0,191	0,099	12,376	51	0,01	0,00	7,20	0,00	0,00	10,88	6,00	4,70	0,34	24,59	0,23	0,09	4,1
8	Хлеб "Полезный"* (из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,0
9	Мучное- кондитерское изделие без крема	(0)	50	3,228	3,158	23,121	134	0,05	0,00	0,00	60,00	0,00	0,50	0,30	5,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,0
Итого за обед:			843	32,934	26,888	120,403	855	0,59	0,26	19,10	78,39	0,09	160,67	535,69	223,73	9,95	1251,4₁	324,70	22,55	162,7
Полдник																				
1	Запеканка творожная с вишней	(25)	140	15,520	12,291	26,690	279	0,05	0,26	1,90	17,52	0,42	160,41	216,31	28,28	1,10	176,28	58,76	27,57	34,9
2	Молоко сгущеное порциями	(0)	30	2,155	2,848	15,917	98	0,03	0,14	1,20	54,00	0,00	87,00	72,00	8,70	0,07	108,00	2,70	0,90	10,3
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,0
4	Фрукты свежие	(12)	1шт.	0,389	0,043	10,774	45	0,03	0,02	11,50	0,00	0,00	18,40	12,65	10,35	2,53	319,70	2,02	0,30	8,1
Итого за полдник:			495	18,222	15,182	62,124	458	0,11	0,42	14,64	71,52	0,42	270,43	308,14	51,16	4,44	603,98	63,48	28,77	53,4
Итого за день:				51,156	42,070	182,526	1313	0,71	0,68	33,74	149,92	0,51	431,11	843,83	274,89	14,39	1855,3₉	388,19	51,32	216,1

2 неделя																				
1 день																				
Обед																				
1	Огурцы свежие порциями	(12)	60	0,355	0,056	1,090	6	0,02	0,01	4,20	0,00	0,00	10,20	18,00	8,40	0,30	117,60	1,20	0,00	4,2
2	Рассольник ленинградский с перловой крупой	132 (21)	200	1,488	2,658	11,851	77	0,06	0,05	5,58	9,61	0,04	17,74	52,67	18,86	0,73	327,83	44,73	1,55	20,9
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	9,01	53,64	6,51	0,80	86,73	71,39	0,00	17,4
4	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,4
5	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,06	0,07	0,00	0,5
6	Пельмени п/ф "Сытные" отварные	664 (12)	170	13,739	13,008	24,624	271	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,18	2,05	0,60	0,08	0,23	109,11	0,00	0,0
7	Соус томатный " Помидорка"	(0)	30	0,298	0,629	4,136	23	0,01	0,00	1,49	0,00	0,00	3,09	5,52	3,70	0,17	60,75	10,54	0,27	0,4
8	Напиток "Садовая ягода"	(25)	200	0,153	0,060	12,305	50	0,00	0,01	3,20	0,00	0,00	8,55	6,26	4,59	0,30	23,56	0,27	0,02	1,4
9	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	20	0,698	0,130	7,352	33	0,06	0,01	0,00	0,00	0,00	16,00	32,00	9,60	0,50	38,00	0,00	0,00	0,0
10	Булочка ШКОЛЬНАЯ	(14)	60	4,401	9,234	35,531	243	0,04	0,05	0,09	0,13	1,02	27,89	56,19	8,40	0,63	71,33	13,94	6,56	15,2
Итого за обед:			773	26,129	31,265	97,383	775	0,21	0,18	17,57	15,74	1,07	117,10	234,43	63,55	3,57	745,72	252,03	8,52	61,6
Полдник																				
1	Хачапури с сыром и творогом	850 (13)	100	12,802	10,161	26,587	249	0,05	0,18	0,20	6,78	0,48	261,96	225,18	23,90	0,86	102,65	3,94	14,24	18,8
2	Какао-напиток "Витошка", обогащенный витаминами	(25)	200	2,875	2,440	13,119	86	0,26	0,43	9,26	137,34	1,80	126,98	95,00	13,57	0,21	139,44	9,50	2,11	21,1
3	Фрукты свежие	(12)	1шт.	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,4

	Итого за полдник:		420	16,734	13,184	51,871	393	0,35	0,64	21,47	144,12	2,28	408,15	333,39	48,27	3,71	575,69	15,55	16,66	48,4
	Итого за день:			42,863	44,448	149,253	1168	0,56	0,81	39,04	159,86	3,34	525,24	567,82	111,82	7,29	1321,40	267,58	25,18	110,0
	2 день																			
	Обед																			
1	Томаты свежие порциями	(12)	60	0,558	0,113	2,180	12	0,04	0,02	15,00	0,00	0,00	8,40	15,60	12,00	0,54	174,00	1,20	0,23	12,0
2	Суп картофельный с горохом	139 (21)	200	3,782	2,766	13,624	95	0,15	0,06	3,77	9,61	0,04	23,04	62,10	24,56	1,43	315,73	16,99	2,01	21,7
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	25	5,910	5,294	0,000	71	0,02	0,05	0,00	0,00	0,00	11,26	67,06	8,13	1,00	108,42	89,23	0,00	21,8
4	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	3	0,063	0,014	0,181	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	6,69	2,79	2,10	0,05	10,05	0,07	0,09	0,5
5	Мясо с гречневой крупой по-деревенски 60/150	(25)	210	16,936	17,339	34,213	361	0,55	0,22	1,65	0,02	0,00	31,79	310,37	140,02	5,35	495,51	75,81	5,20	50,3
6	Напиток из вишни свежемороженой *	(25)	200	0,159	0,000	12,876	52	0,01	0,01	1,50	0,00	0,00	8,46	6,53	5,66	0,34	53,12	0,44	0,00	0,6
7	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,0
8	Печенье	(12)	25	1,225	5,899	15,224	119	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0
	Итого за обед:		783	30,727	31,813	100,353	811	0,93	0,38	24,92	9,64	0,04	137,64	560,44	221,27	10,21	1270,83	183,74	7,54	107,1
	Полдник																			
1	Йогурт питьевой *	(0)	200	8,450	6,016	6,692	115	0,08	0,30	1,20	40,00	0,00	244,00	192,00	30,00	0,20	280,00	0,00	0,00	0,0
2	Булочка "Романтика" с творогом	(25)	100	9,852	14,233	37,830	319	0,07	0,15	0,10	4,07	0,35	60,87	133,27	16,41	1,09	122,55	12,50	16,42	29,9
3	Фрукты свежие	(12)	1шт.	1,673	0,414	17,667	81	0,09	0,07	132,00	0,00	0,00	74,80	50,60	28,60	0,66	433,40	3,87	0,97	32,9
	Итого за полдник:		520	19,975	20,663	62,188	515	0,24	0,52	133,30	44,07	0,35	379,67	375,87	75,01	1,95	835,95	16,38	17,39	62,9
	Итого за день:			50,702	52,476	162,541	1325	1,17	0,90	158,22	53,70	0,39	517,30	936,31	296,28	12,16	2106,78	200,12	24,93	170,0
	3 день																			
	Обед																			
1	Овощи "Мексиканская смесь" припущенные, в салатной заправке	(25)	80	2,542	2,920	2,377	46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,88	0,23	0,05	0,01	0,02	9,83	0,89	1,5
2	Суп картофельный с рисом	138 (21)	200	1,348	2,235	12,137	74	0,07	0,04	5,31	0,01	0,00	13,70	44,31	17,68	0,64	311,85	45,30	1,35	24,7
3	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	1	0,021	0,005	0,060	0	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	2,23	0,93	0,70	0,02	3,35	0,02	0,03	0,1
4	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	20	4,728	4,235	0,000	57	0,01	0,04	0,00	0,00	0,00	9,01	53,64	6,51	0,80	86,73	71,39	0,00	17,4
5	Рагу из куриной грудки 50/150 (картофель, морковь, цветная капуста)	436 (21)	200	13,828	10,975	11,440	200	0,13	0,08	18,31	0,04	0,00	45,50	167,07	43,99	2,09	588,63	39,05	16,87	119,8
6	Сок фруктовый, ягодный в ассортименте	(12)	200	0,507	0,376	22,562	96	0,12	0,00	22,00	0,00	0,00	34,00	16,00	26,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,0
7	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,0
8	Печенье "Овсяное" с кокосовой стружкой	(12)	40	1,271	4,952	23,013	142	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0
9	Хлебушек школьный (из пшеничной муки)	(0)	0	0,000	0,000	0,000	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0

Итого за обед:			801	26,338	26,087	93,644	715	0,51	0,19	46,62	0,06	0,00	153,32	378,19	123,73	5,66	1104,5 ₉	165,59	19,14	163,8
Полдник																				
1	Пудинг из творога (запеченный) без изюма	(25)	150	18,657	12,558	25,361	289	0,06	0,28	0,25	13,55	0,34	180,20	257,63	30,33	1,09	135,25	62,50	31,75	38,6
2	Кофейный напиток с молоком	395 (21)	200	2,296	1,778	11,297	70	0,02	0,06	0,26	24,69	0,00	59,73	73,20	27,47	1,25	131,08	3,96	0,88	8,8
3	Фрукты свежие	627 (21)	1шт.	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,4
4	Соус ягодный (клубника, вишня)	(0)	40	0,105	0,032	8,445	34	0,00	0,00	2,45	0,00	0,00	5,90	3,96	3,13	0,20	25,81	0,21	0,03	1,3
Итого за полдник:			510	21,462	14,414	56,345	441	0,12	0,37	14,96	38,24	0,34	265,03	347,99	71,73	5,18	625,74	68,78	32,97	57,3
Итого за день:				47,801	40,502	149,989	1156	0,63	0,56	61,58	38,30	0,34	418,35	726,18	195,47	10,84	1730,3 ₃	234,38	52,11	221,1
4 день																				
Обед																				
1	Томаты свежие порциями	(12)	70	0,651	0,132	2,543	14	0,04	0,03	17,50	0,00	0,00	9,80	18,20	14,00	0,63	203,00	1,40	0,27	14,0
2	Борщ со свежей капустой и картофелем	110 (21)	200	1,160	2,596	8,979	64	0,03	0,03	6,41	9,61	0,04	25,49	35,17	16,45	0,78	236,82	17,54	0,37	17,2
3	Говядина отварная (для первых блюд)	(21)	15	3,546	3,176	0,000	43	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	6,76	40,23	4,88	0,60	65,05	53,54	0,00	13,1
4	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,4
5	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,042	0,009	0,120	1	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	4,46	1,86	1,40	0,03	6,70	0,05	0,06	0,3
6	Печень по-строгановски 50/50	431 (21)	100	11,219	9,361	6,897	157	0,17	1,31	10,55	3647,5 ₇	0,00	26,10	218,59	15,50	4,67	213,68	89,68	27,58	156,1
7	Рис припущенный *	512 (21)	150	2,952	3,583	33,857	179	0,16	0,02	0,00	12,60	0,06	12,25	71,38	23,28	0,52	44,88	80,44	6,92	22,9
8	Напиток из плодов шиповника	705 (21)	200	0,254	0,116	14,316	59	0,01	0,05	80,00	0,00	0,00	10,88	2,96	2,96	0,55	8,30	0,18	0,00	0,1
9	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	60	2,094	0,389	22,055	100	0,17	0,03	0,00	0,00	0,00	48,00	96,00	28,80	1,50	114,00	0,00	0,00	0,0
10	Печенье "Атланта"	(0)	20	1,451	3,793	14,452	98	0,02	0,02	0,01	9,87	0,11	20,80	18,54	7,34	0,34	15,43	0,59	1,13	2,6
Итого за обед:			827	23,576	24,396	103,533	728	0,61	1,53	116,48	3685,6 ₅	0,22	172,28	508,24	115,38	9,65	917,49	244,19	36,37	227,9
Полдник																				
1	Пицца "Маргарита" (с соусом белым)	(0)	150	15,218	16,340	27,115	316	0,06	0,19	2,90	5,83	0,61	498,48	328,30	37,61	1,02	162,56	17,27	10,07	15,2
2	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,0
3	Фрукеты свежие	(12)	1шт.	1,369	0,338	14,455	66	0,07	0,05	108,00	0,00	0,00	61,20	41,40	23,40	0,54	354,60	3,17	0,79	26,9
Итого за полдник:			540	16,746	16,678	50,312	418	0,13	0,25	110,94	5,83	0,61	564,30	376,88	64,84	2,30	517,16	20,44	10,86	42,2
Итого за день:				40,322	41,074	153,845	1146	0,74	1,77	227,42	3691,4 ₈	0,83	736,58	885,12	180,23	11,95	1434,6 ₆	264,63	47,22	270,2
5 день																				
Обед																				
1	Салат из свеклы с маслом растительным	(25)	60	0,643	5,679	4,134	70	0,01	0,02	2,16	0,00	0,00	24,21	21,67	10,73	0,71	129,24	75,47	2,15	12,61
2	Суп из овощей с фасолью, овощами свежими	144 (21)	200	2,260	2,813	9,537	73	0,07	0,05	15,09	9,61	0,04	32,51	60,42	20,19	0,93	321,31	45,12	1,64	19,0

3	Сметана	(1)	10	0,207	1,241	0,313	13	0,00	0,01	0,02	6,00	0,00	7,74	5,31	0,78	0,02	9,63	0,78	0,03	1,4
4	Грудки куриные отварные	(25)	20	4,263	0,521	0,000	22	0,02	0,00	0,20	0,01	0,00	5,05	35,47	4,28	0,30	77,43	22,15	4,99	28,4
5	Зелень укропа, петрушки свежая	(12)	2	0,042	0,009	0,120	1	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	4,46	1,86	1,40	0,03	6,70	0,05	0,06	0,3
6	Тефтели из говядины с рисом 90/45	462 (21)	135	10,021	13,263	13,072	212	0,07	0,08	1,98	6,50	0,03	24,89	129,73	22,06	1,87	247,09	100,37	4,78	50,5
7	Пюре картофельное	520 (21)	150	2,589	4,038	19,185	123	0,12	0,10	10,38	23,67	0,06	43,44	85,37	28,64	1,11	632,07	85,48	0,75	37,9
8	Напиток яблочный с витаминной смесью "Витошка"	648 (12)	200	0,079	0,008	17,187	69	0,01	0,00	6,00	0,03	0,00	3,84	3,14	1,96	0,51	57,69	0,39	0,06	1,5
9	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	40	1,396	0,259	14,703	67	0,12	0,02	0,00	0,00	0,00	32,00	64,00	19,20	1,00	76,00	0,00	0,00	0,0
10	Розочка "МАКОВАЯ"	(25)	40	3,068	3,720	22,014	134	0,02	0,03	0,01	0,03	0,12	60,08	59,05	18,16	0,73	35,67	1,62	3,18	7,9
	Итого за обед:		857	24,569	31,553	100,265	783	0,43	0,32	37,84	45,84	0,26	238,21	466,03	127,41	7,20	1592,83	331,42	17,63	159,8
	Полдник																			
1	Горячий шоколад (НОВЫЙ)	412 (25)	200	7,885	7,952	32,830	234	0,63	1,05	22,99	302,24	4,50	242,26	191,87	24,71	0,25	277,12	11,59	3,09	33,2
2	Пирог манный с сахарной пудрой	8 (25)	90	5,136	7,409	43,295	260	0,05	0,08	0,07	24,88	0,38	30,97	65,43	8,91	0,79	78,38	4,31	5,00	17,1
3	Груши свежие	(12)	120	0,406	0,338	11,816	52	0,02	0,04	6,00	0,00	0,00	22,80	19,20	14,40	2,76	186,00	1,06	0,11	10,5
	Итого за полдник:		410	13,426	15,700	87,941	547	0,70	1,17	29,06	327,12	4,88	296,03	276,50	48,03	3,81	541,50	16,96	8,20	61,0
	Итого за день:			37,996	47,253	188,206	1330	1,13	1,49	66,90	372,96	5,13	534,25	742,52	175,43	11,01	2134,32	348,38	25,83	220,8

Всего: 12501 : 10 = 1250 ккал

Всего: 440,366 : 10 = 44,037 грамм белка

Всего: 470,899 : 10 = 47,090 грамм жира

Всего: 1625,343 : 10 = 162,534 грамм углеводов

Экономист по ценам:



Технолог

Примечание:

- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г
- 13 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г
- 14 - Приказ управления общественного питания №
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Техничко-технологическая карта №